



## **Momprenneur Empowerment: Pelatihan Pembuatan Bakso Sayur Sebagai Produk Bisnis Sehat**

Masdar Ryketeng<sup>1</sup>, Andika Isma<sup>2\*</sup>, Aris Baharuddin<sup>3</sup>, Atirah<sup>4</sup>, Nur Astaman Putra<sup>5</sup>

<sup>1,2,3</sup>, Universitas Negeri Makassar

<sup>4,5</sup> Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Majene

[andika.isma@unm.ac.id](mailto:andika.isma@unm.ac.id)

### **ABSTRAK**

*Program pengabdian ini bertujuan untuk memberikan alternatif usaha bagi ibu rumah tangga serta meningkatkan partisipasi masyarakat dalam mendukung pola hidup sehat. melalui pembuatan bakso dengan Bahasa dasar sayur. Kegiatan pelatihan diikuti oleh 20 orang kader PKK Desa Sökkolia, Kecamatan Bontomarannu, Kabupaten Gowa. Program ini dilaksanakan dengan demonstrasi praktek langsung di Desa Sökkolia dengan melibatkan Ibu PKK dari Desa Sökkolia, Kecamatan Bontomarannu, Kabupaten Gowa. Metode yang digunakan adalah Metode Training of Trainner (TOT), dengan memberikan materi melalui ceramah dan praktik langsung oleh peserta. Dalam rangkaian program pengabdian ini, pelatihan telah diberikan kepada Ibu PKK Desa Sökkolia, Kecamatan Bontomarannu, Kabupaten Gowa dan berhasil memotivasi peserta untuk membuat dan memproduksi bakso sendiri..*

**Kata kunci:** *Empowerment Momprenneur, pembuatan bakso, produk bisnis sehat*

### **PENDAHULUAN**

Memasuki era digital seperti sekarang ini, para ibu-ibu memanfaatkan hal tersebut untuk membangun bisnis mereka sendiri dan mengambil peran aktif dalam kehidupan keluarga mereka (Julita et al., 2020). Mereka mencari cara untuk menggabungkan pekerjaan dengan tanggung jawab sebagai ibu dan istri. Salah satu cara yang semakin populer adalah menjadi seorang mompreneur, yaitu seorang ibu yang menjalankan bisnisnya sendiri (Pancasasti & Khaerunnisa, 2017; Prasartika & Repi, 2021; Isma et al., 2023). Salah satu contoh bisnis mompreneur yang populer adalah bisnis makanan, termasuk bisnis pembuatan bakso sayur.

Pembuatan bakso sayur menjadi salah satu bisnis mompreneur yang menarik karena produk ini terbilang sehat dan cocok untuk keluarga. Bisnis ini tidak hanya memberikan peluang penghasilan yang stabil, tetapi juga dapat membantu ibu untuk meraih kemandirian dan keberhasilan dalam bisnis. Peran seorang ibu dalam keluarga tidak hanya sebagai pengasuh anak dan pendamping suami, tetapi juga sebagai penghasil pendapatan bagi keluarga (Kardini, 2020). Semakin banyak ibu yang ingin mengambil peran aktif dalam kehidupan keluarga dan membangun bisnis mereka sendiri. Salah satu bisnis yang menarik bagi ibu adalah bisnis kuliner, termasuk bisnis pembuatan bakso sayur. Bisnis ini bukan hanya memberikan peluang penghasilan



yang stabil, tetapi juga memberikan kesempatan bagi ibu untuk meraih kemandirian dan keberhasilan dalam bisnis.

Bakso adalah produk pangan yang terdiri dari daging giling yang dicampur dengan berbagai bahan seperti tepung, rempah-rempah, dan bahan lainnya. Adonan kemudian dibentuk bulat-bulat dan direbus hingga matang. Dalam dunia kuliner, bakso merupakan olahan daging yang dicampur dengan berbagai bahan seperti tepung dan bumbu-bumbu. Adonan diaduk dan dibentuk bulatan-bulatan sebelum direbus sampai matang. Produk makanan yang dikenal dengan nama bakso terbuat dari daging yang dihancurkan dan dicampur dengan berbagai bahan lain seperti tepung dan rempah-rempah. Adonan kemudian dibentuk bulat-bulat dan dimasak dengan merebus hingga matang. Bakso adalah hidangan yang terdiri dari daging yang digiling dan dicampur dengan berbagai bahan lainnya seperti tepung dan bumbu-bumbu. Adonan diberi bentuk bulat-bulat dan dimasak dengan merebus sampai matang. Dikenal sebagai salah satu hidangan khas Indonesia, bakso terbuat dari daging yang dicampur dengan bahan lain seperti tepung dan bumbu-bumbu. Adonan dibentuk bulat-bulat dan direbus sampai matang. (Usmiati dan Priyanti, 2012). Bakso dikenal sebagai makanan khas Indonesia yang sangat populer di kalangan masyarakat. Bakso daging merupakan salah satu jenis makanan basah yang berbentuk bulatan atau bentuk lainnya, yang terbuat dari campuran daging ternak seperti sapi atau ayam (minimal 50% kadar daging), sereal, dan pati, dengan atau tanpa Bahan Tambah Pangan (BTP) yang disetujui. Bakso daging juga harus memenuhi syarat mutu sesuai dengan standar SNI 3818. (Sepriadi & Lestari, 2022).

Terdapat beberapa opsi bahan yang bisa digunakan sebagai bahan pengikat dalam bakso yang juga mengandung serat yang sehat. Salah satunya adalah sawi hijau (*Brassica rapa var L*), jenis sayuran yang cukup populer untuk ditambahkan ke dalam bakso. (Telaumbanua et al., 2014). Sawi hijau, yang memiliki rasa pahit khas karena mengandung alkaloid *carpaine*, dapat tumbuh dengan mudah dan dimakan segar atau dijadikan bahan pengikat dalam kuah bakso. Setiap 100 gram sawi hijau mengandung 2,3 gram protein, 0,4 gram lemak, 4,0 gram karbohidrat, 220 gram kalsium, 38,0 miligram fosfor, 2,9 miligram besi, 1.940,0 miligram vitamin A, 0,09 miligram vitamin B, 102 miligram vitamin C, 22,0 kalori energi, 0,7 gram serat, 92,2 gram air, dan 20,0 miligram natrium (Direktorat Gizi, Departemen Kesehatan RI, 2014). Kandungan vitamin C yang tinggi pada sawi berperan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh dan mengurangi risiko terjadinya peradangan melalui sifat anti-inflamasinya.

Tauge atau kecambah kacang hijau dikenal sebagai salah satu jenis sayuran yang kaya nutrisi dan sering digunakan sebagai bahan makanan (Wijayanti, 2013). Tauge mengandung sejumlah antioksidan dan senyawa terkait antioksidan, seperti fitosterol, vitamin E ( $\alpha$ -tokoferol), fenol, dan beberapa mineral (seperti selenium,



mangan, tembaga, seng, dan besi) yang bermanfaat bagi kesehatan (Lestari et al., 2019; Bria et al., 2022). Dalam setiap 100 gram, tauge mengandung berbagai nutrisi penting seperti protein sebanyak 38,4 gram, lemak sebanyak 12,5 gram, karbohidrat sebanyak 44,79 gram, kalsium sebanyak 1729,17 miligram, fosfor sebanyak 770,83 miligram, besi sebanyak 8,33 miligram, karoten sebanyak 208,33 miligram, thiamin sebanyak 0,94 miligram, vitamin C sebanyak 52,08 miligram, energi sebanyak 354 kalori, serat sebanyak 11,46 miligram, dan niasin sebanyak 11,46 miligram (Sugiarto, 2022). Kandungan Vitamin E pada tauge yang cukup tinggi dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh karena berperan sebagai antioksidan, seperti yang telah ditunjukkan oleh penelitian Faradila et al. (2017) dan Djali et al. (2022).

Wortel memiliki kandungan  $\alpha$  dan  $\beta$ -karoten yang tinggi, sehingga sangat baik jika digunakan sebagai salah satu bahan campuran bakso (Amanto et al., 2009). Kedua jenis karoten ini berperan penting sebagai provitamin A yang diperlukan dalam gizi manusia. Senyawa  $\beta$ -karoten diubah menjadi vitamin A dalam tubuh yang berfungsi menjaga sistem kekebalan tubuh dan pertahanan tubuh. Selain itu, wortel juga mengandung banyak nutrisi lainnya seperti vitamin C, vitamin K, dan serat, sehingga dapat meningkatkan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Kandungan wortel dalam setiap 100 g yaitu: Protein 0,93g, Lemak 0,24g, Karbohidrat 9,58g, Kalsium 33mg, Fosfor 35mg, Kalium 320mg, Gula total 4,74, Natrium 69mg, Vitamin A 16706 IU, Vitamin C 5,9mg, Vitamin K 13,2, Energi 41kal, dan Serat 2,8g (Direktorat Gizi, Departemen Kesehatan RI, 2014). Sawi hijau, tauge, dan wortel mengandung senyawa-senyawa antioksidan dan bioaktif yang dapat berperan ganda dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menyediakan sumber nutrisi yang penting. Kandungan seperti karotenoid, vitamin A, C, dan serat, sangat bermanfaat untuk kesehatan tubuh dan meningkatkan daya tahan tubuh.

Bakso telah menjadi makanan yang populer di Indonesia selama bertahun-tahun dengan peminat dari berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa (Khoiriyah & Wening, 2018). Kepopuleran bakso dan kekurangan konsumsi sayuran oleh masyarakat telah mendorong tim pengabdian kami untuk menciptakan variasi bakso yang berbahan dasar sayuran, bukan hanya daging. Alasan pemilihan sayuran sebagai bahan dasar adalah karena kebanyakan masyarakat tidak terlalu menyukai sayuran dan kurang mengonsumsinya, padahal sayuran kaya akan gizi, terutama vitamin dan mineral yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh.

Kami sebagai tim pengabdian memilih sayuran sebagai bahan utama pembuatan bakso karena komposisi gizinya yang lengkap dan harga yang terjangkau. Hal ini membuat bakso sayuran menjadi salah satu pilihan menu sehat dan bergizi bagi masyarakat yang ingin menjaga kesehatan tubuh dengan mengonsumsi makanan yang tepat. Selain itu, keberlimpahan potensi tanaman sayuran di Desa Sokkolia,



Kecamatan Bontomarannu, Kabupaten Gowa menjadi alasan utama dilaksanakannya kegiatan pengabdian ini.

Hasil akhir dari program pengabdian ini adalah peserta pelatihan memiliki pengetahuan tentang cara menggunakan sayuran sebagai bahan dasar bakso yang kaya gizi, meningkatkan partisipasi masyarakat dalam mendukung program gaya hidup sehat, mendorong kreativitas masyarakat dalam menghasilkan produk yang berguna, dan memberikan alternatif peluang usaha bagi ibu rumah tangga.

## **METODE**

Selama bulan Agustus-Desember 2022, Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu persiapan melalui observasi dan kerjasama dengan mitra, penyusunan proposal, pelaksanaan pelatihan, monitoring dan evaluasi, serta pelaporan. Tim pelaksana menitikberatkan pada transfer IPTEKS dengan prinsip bahwa inovasi yang disampaikan pada setiap tahap harus melewati proses pemahaman, percobaan, evaluasi, penerimaan, keyakinan, dan pelaksanaan oleh mitra.

Oleh karena itu, diharapkan bahwa inovasi akan diadopsi secara berkelanjutan dan para sasaran akan memiliki motivasi untuk mengembangkan usaha mereka, serta memiliki pengetahuan, keterampilan, dan produk yang berkualitas, higienis, dan memiliki nilai ekonomi. Untuk mencapai tujuan ini, penyampaian inovasi dilakukan melalui berbagai metode, termasuk ceramah, demonstrasi, diskusi, tanya jawab, praktik, dan pendampingan (Ardi, et al., 2020; Isma et al., 2022).

Dalam kegiatan pelatihan ini, tim pengabdian memilih untuk membagi para peserta pelatihan, yaitu Ibu PKK Desa Sokkolia, ke dalam kelompok-kelompok kecil yang terdiri dari lima orang. Hal ini bertujuan agar kinerja mereka lebih efektif karena sudah saling mengenal, serta diharapkan mereka dapat memperluas usaha ini di wilayah mereka dan dapat berkolaborasi untuk mengelola usaha baru di sana, dimulai dari Ibu PKK Desa Sokkolia. Setiap kelompok diberikan instrumen pelaksanaan yang sama, sehingga memudahkan mereka untuk menjalankan kegiatan. Setiap peserta pelatihan juga diharuskan untuk menerapkan materi yang telah diberikan oleh tim pengabdian, sehingga tidak ada peserta yang tidak terlibat. Semua peserta aktif terlibat dalam pembagian tugas di dalam kelompok mereka.



Berikut ini adalah tabel yang menunjukkan rangkaian acara dari kegiatan pelatihan pembuatan bakso sayur secara detail.

Tabel 1. Rundown Kegiatan PKM

Waktu	Kegiatan
<b>PEMBUKAAN</b>	
15.00 - 15.15	Persiapan Kegiatan
15.15 - 15.30	Registrasi Peserta
15.30 - 15.35	Pembukaan Kegiatan
<b>KEGIATAN INTI PELATIHAN</b>	
15.45 - 16.00	Kegiatan I: <b>Pengenalan Program Pengabdian Kepada Masyarakat</b> Oleh: Andika Isma & Masdar Ryketeng
16.00 - 16.15	Kegiatan II: <b>Pemberian Pemahaman Kepada Tentang Pentingnya Berwirausaha</b> Oleh: Aris Baharuddin
16.15 - 16.30	Kegiatan III: <b>Pelatihan Pembuatan Bakso Sayur Menjadi Produk Bisnis Sehat</b> Oleh: Atirah dan Nur Astaman Putra
<b>PENUTUPAN</b>	
16.40 - 16.50	Penutupan Kegiatan

Sumber: Proposal PKM

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Inisiasi Awal Kegiatan

Kegiatan koordinasi diawali dengan melibatkan beberapa perangkat Desa Sokkolia seperti kepala desa, sekretaris desa, dan anggota pengurus PKK Desa Sokkolia. Pada tahapan awal kegiatan, disampaikan agenda pelaksanaan dan target capaian yang diharapkan dari kegiatan. Berdasarkan tahapan awal ini, dihasilkan beberapa poin penting sebagai dasar pelaksanaan kegiatan. Poin-poin tersebut meliputi:

- Agenda pelaksanaan kegiatan yang meliputi pendampingan pembuatan bakso, pengelolaan bisnis/usaha, dan penyuluhan tentang esensi entrepreneurship dalam pengelolaan bisnis/usaha kuliner.



- b. Pelaksanaan kegiatan akan dilakukan di salah satu rumah warga di Desa Sokkolia.
- c. peserta kegiatan akan terdiri dari ibu pengurus PKK Desa Sokkolia yang nantinya akan terlibat dalam pembuatan dan pengelolaan usaha kuliner.

## Pengenalan Program PKM

. Dalam tahapan awal ini, dilakukan upaya untuk memperkenalkan program pengabdian kepada masyarakat yang akan diadakan oleh tim pengabdian dari Universitas Negeri Makassar dan Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Majene. Selain itu, juga dilakukan sosialisasi mengenai tim pengabdian dan mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan pengabdian serta menjelaskan tujuan dilaksanakan kegiatan PKM ini.

## Peningkatan Pengetahuan Mitra

Tahapan ini dimulai dengan memberikan penjelasan mengenai manfaat konsumsi bakso yang dicampur dengan sayuran, disertai dengan penjelasan mengenai cara pembuatan bakso sayur.

Berdasarkan hasil analisis, penambahan sayuran pada bakso memiliki manfaat yang lebih baik dibandingkan dengan tidak menambahkan sayur (BSN, 1995) dan memenuhi syarat mutu bakso daging SNI 3818:1995 serta beberapa penelitian lainnya. Penelitian oleh Fitriani et al. (2022) menunjukkan bahwa proporsi penambahan ikan gabus sebesar 40-100% pada bakso berpengaruh signifikan ( $P < 0,05$ ) terhadap peningkatan kandungan protein sebesar 5,26-8,44g dan zink sebesar 1,50-3,12mg. Sementara itu, penelitian oleh Kartika & Alimuddin (2020) menunjukkan bahwa penambahan tepung kacang koro sebesar 20-25% pada bakso berpengaruh sangat signifikan ( $P < 0,01$ ) terhadap kandungan protein sebesar  $9,65 \pm 0,35$ - $19,63 \pm 0,61\%$ , lemak kasar sebesar  $0,64 \pm 0,03$ - $1,06 \pm 0,13\%$ , serat kasar sebesar  $0,08 \pm 0,00$ - $0,78 \pm 0,10\%$ , abu sebesar  $0,07 \pm 0,00$ - $0,48 \pm 0,04\%$ , dan kadar air sebesar  $73,91 \pm 0,67$ - $60,55 \pm 0,24\%$ . Namun, penelitian oleh Megananda et al. (2021) menunjukkan bahwa penambahan kombinasi tepung brokoli (*Brassica Oleracea*) dan tepung uwi (*Dioscorea Alata*) tidak berbeda signifikan ( $P > 0,05$ ) terhadap kadar lemak sebesar 3,207-2,442%, protein sebesar 18,610-20,503%, pH sebesar 6,51-6,68, kalsium sebesar 45,02-108,81mg/g, dan kadar karbohidrat sebesar 1,13-74,22 mg/g pada bakso daging broiler.

Sayuran adalah sumber serat pangan dan antioksidan yang penting bagi kesehatan tubuh. Konsumsi makanan sehat dan bergizi, termasuk sayuran dan buah-buahan, sangat penting untuk membangun sistem imunitas tubuh yang kuat. Namun, pengolahan makanan harus memperhatikan keinginan anak-anak agar tetap menarik dan memenuhi asupan gizi yang optimal.



Gambar 1. Peserta Pelatihan Sedang Mendengarkan Arahan Tim Pengabdian

## **Peningkatan Keterampilan Pembuatan Produk**

### **a. Persiapan bahan dan alat yang dibutuhkan**

Untuk mempersiapkan diri, kumpulkanlah alat-alat dan bahan-bahan yang akan digunakan, seperti kompor, tabung gas, panci besar, irus, saringan, pisau, talenan, blender, wajan, cobek, solet, toples, rak plastik, jepit makanan, gunting, piring, nampan, ember, garpu, sendok, mangkok, gelas, tempat krupuk, tempat saos, tempat sambel, tempat kecap, tempat tusuk gigi, tempat tisu, tempat sampah, dan plastik pembungkus. Bahan-bahan yang dibutuhkan antara lain garam, gula pasir, merica, kemiri, bawang putih, bawang merah, air, kedelai, sawi hijau, wortel, brokoli, kembang kol, tepung terigu, dan tepung kanji.

### **b. Pelaksanaan Pembuatan Produk**

Langkah awal dalam pembuatan bakso sayur adalah menumbuk bumbu-bumbu seperti garam, gula pasir, merica, kemiri, dan bawang putih sampai halus dan tercampur merata. Kemudian, campurkan kedelai yang sudah dihaluskan dengan tepung terigu dan tepung kanji ke dalam adonan bumbu yang telah halus tadi, dan aduk rata. Diamkan adonan selama sekitar 30 menit agar adonan terasa kenyal. Sementara menunggu, cuci sayuran, potong sayuran seperti wortel, brokoli, dan kembang kol, dan blender setiap sayuran secara terpisah hingga halus. Setelah itu, campurkan adonan dengan sayuran yang sudah di-blender dan aduk rata. Selanjutnya, cetak adonan dengan bentuk yang diinginkan, lalu



masukkan hasil cetakan ke dalam air mendidih. Rebus bakso selama sekitar 15 menit, kemudian tiriskan setelah bakso matang.

Langkah berikutnya adalah membuat kuah bakso. Untuk itu, kami menggunakan bahan hewani dengan merebus air sebanyak  $\pm 10$ -liter dan memasukkan ayam. Setelah air mendidih, ayam dидiamkan selama 10 menit dan kemudian ditiriskan. Sambil menunggu air mendidih, bawang putih dikupas dan dicuci bersih, lalu ditumbuk bersama dengan garam, merica, dan gula hingga halus. Bumbu yang telah ditumbuk kemudian ditumis hingga harum, lalu dicampurkan ke dalam air yang sedang direbus dan ditunggu hingga air mendidih.

Langkah terakhir adalah membuat bahan pendukung. Bawang goreng dibuat dengan mengupas dan mencuci bersih bawang merah, kemudian diiris tipis-tipis dan digoreng dengan minyak panas hingga berwarna kuning keemasan. Setelah itu, bawang goreng ditiriskan di atas kertas agar minyak terserap dan bawang tetap renyah. Untuk sayuran pendukung, sawi, wortel, brokoli, kembang kol, daun bawang, dan daun seledri dicuci bersih dan direbus sebentar, lalu ditiriskan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari program pengabdian masyarakat ini, yaitu: (1) Mitra meningkatkan pemahaman tentang cara menggunakan sayuran untuk membuat bakso yang bergizi tinggi, (2) Masyarakat lebih terlibat dalam mendukung program hidup sehat, (3) Kreativitas masyarakat didorong untuk menghasilkan barang yang bermanfaat, (4) Mitra memperoleh pengetahuan tentang peluang usaha bagi ibu rumah tangga, dan (5) Keterampilan Mitra dalam membuat atau memulai usaha meningkat.

Untuk saran, terdapat beberapa hal yang perlu dipertimbangkan dan dilakukan sebagai tindak lanjut, antara lain adalah melakukan monitoring secara berkesinambungan yang melibatkan pihak pemerintah dan berbagai pihak terkait, untuk menghasilkan implementasi budaya dan karakter entrepreneurship yang komprehensif dan berkelanjutan bagi masyarakat. Selain itu, pemerintah sebaiknya menjalankan program pelatihan kewirausahaan secara teratur dan berkelanjutan. Masyarakat juga perlu diberikan kesempatan sebanyak mungkin untuk memperoleh pengalaman dalam dunia kewirausahaan, seperti mengelola bisnis. Peserta pelatihan harus memanfaatkan keterampilan yang diperoleh untuk terus mengembangkan pengetahuan dan kemampuan dalam berwirausaha.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amanto, B. S., Khasanah, L. U., & Ruwanti, S. (2009). Optimasi Kadar  $\beta$ -Karoten Pada Proses Pembuatan Tepung Ubi Jalar Oranye (*Ipomoea Batatas* (L.) Lam.) Dengan Menggunakan Response Surface Methodology (RSM). *Jurnal Teknologi Hasil Pertanian*, 2(2), 65-72.
- Ardi, M., Faizal, A., AR, B., Muhammad, R., & Alimuddin, S. (2020). Pengembangan





- Produk Unggulan Daerah Kerajinan Tenun Sutera Sengkang Berbasis Kearifan Lokal Suku Bugis. *PENGABDI: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 1 (2).
- Bria, E. J., Sine, Y., Adu, R. E. Y., Manlea, H., Hanas, D. F., Pardosi, L., & Korbafo, E. (2022). Pelatihan Pembuatan Kecambah Kacang Hijau (Tauge) Dengan Media Pasir Sungai Untuk Masyarakat Dusun Banopo, Kabupaten Timor Tengah Utara. *JATI EMAS (Jurnal Aplikasi Teknik dan Pengabdian Masyarakat)*, 6(3), 25-28.
- BSN. (1995). *SNI 01-3818-1995 Bakso Daging*. Badan Standarisasi Nasional, Jakarta.
- Djali, M., Deliana, Y., Lembong, E., & Yarlina, V. P. (2022). Peningkatan Konsumsi Gizi Dan Keamanan Pangan Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Selama Masa Pandemi Covid-19: Peningkatan Konsumsi Gizi Dan Keamanan Pangan Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kajian Budaya dan Humaniora*, 4(2), 215-222.
- Faradila, D., Efrizal, E., & Rahayu, R. (2017). Pengaruh Pemberian Tepung Tauge Dalam Formulasi Pakan Buatan Terhadap Respon Kematangan Telur Tahap Akhir Ikan Lele Sangkuriang (*Clarias gariepinus* var. Sangkuriang). *Metamorfosa: Journal of Biological Sciences*, 4(2), 256-262.
- Fitriani, A., Hekmah, N., Fathullah, D. M., & Suryani, N. (2022). Perbedaan Kandungan Protein, Zink, dan Tingkat Kesukaan Bakso Ikan Gabus (*Channa Striata*) Sebagai Makanan Selingan Balita. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(2), 330-343.
- Isma, A., Ryketeng, M., & Hasdiansa, I. W. (2022). Pelatihan Aplikasi Mendeley untuk Meningkatkan Kualitas Karya Ilmiah Mahasiswa. *MALAQBIQ*, 1(2), 1-9.
- Isma, A., Marhawati, M., Abu, I., Nurjanna, R. A., & Alisyahbana, A. N. Q. A. (2023). MOMPREENEURS: PEMBERDAYAAN IBU PKK MELALUI INOVASI IKAN BANDENG MENJADI ABON SIAP JUAL. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 820-826.
- Juita, F., Masad, M., & Arif, A. (2020). Peran Perempuan Pedagang Sayur Keliling Dalam Menopang Ekonomi Keluarga Pada Masa Pandemi COVID-19 di Kelurahan Pagesangan Kecamatan Mataram Kota Mataram. *CIVICUS: Pendidikan-Penelitian-Pengabdian Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan*, 8(2), 100-107.
- Kardini, N. L. (2020). Peranan perempuan dalam meningkatkan pendapatan keluarga di desa pinggan kintamani. *Jurnal Sewaka Bhakti*, 4(1), 21-35.
- Kartika, N. M. A., & Alimuddin, A. (2020). Nilai Gizi dan Organoleptik Bakso Daging Ayam Yang Ditambahkan Tepung Kacang Koro Pedang (*Canavalia gladianta*). *Jurnal Sains Teknologi & Lingkungan*, 6(2), 232-240.
- Khoiriyah, I. S. A., & Wening, D. K. (2018). IbM PKK Desa Payungan Dalam Memanfaatkan Sayuran Menjadi Bakso Yang Bernilai Gizi Tinggi. *International Journal of Community Service Learning*, 2(3), 192-198.
- Lestari, D., Lestariana, W., Lestari, L. A., & Farmawati, A. (2019). Peran kecambah kacang hijau (*Phaseolus radiatus* (L.)) pada sel lemak retroperitoneal tikus Sprague Dawley yang diberi diet tinggi lemak. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 16(1), 31-39.
- Megananda, U. N. A., Susilo, I. A., & Pt, S. (2021). Pengaruh Penambahan Imbangan Tepung Brokoli (*Brassica Oleracea*) Dan Tepung Uwi (*Dioscorea Alata*) Terhadap Kualitas Bakso Daging Broiler Ditinjau Dari Segi Tekstur, Warna, Kadar Air, Whc (Water Holding Capacity), Dan Organoleptik (Doctoral



- dissertation, Universitas Brawijaya).
- Pancasasti, R., & Khaerunnisa, E. (2017). Mengelola Perilaku Kewirausahaan Mompreneur Berbasis Teknologi, Informasi Dan Komunikasi Di Kota Tangerang Selatan. *Tirtayasa Ekonomika*, 12(1), 113-122.
- Prasartika, B., & Repi, A. A. (2021). Gambaran work-life balance pada mompreneur. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 112-125.
- Sepriadi, R., & Lestari, D. A. H. (2022). Sikap Dan Faktor Yang Memengaruhi Konsumen Dalam Pembelian Bakso Curah Di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmu Ilmu Agribisnis: Journal of Agribusiness Science*, 10(3), 320-326.
- Sugiarto, S. (2022). Bakso Sayur Bergizi Untuk Meningkatkan Imun Tubuh dalam Pencegahan Covid-19. *Agroland: Jurnal Ilmu-ilmu Pertanian*, 29(3), 313-322.
- Telaumbanua, M., Purwantana, B., & Sutiarmo, L. (2014). Rancangbangun aktuator pengendali iklim mikro di dalam greenhouse untuk pertumbuhan tanaman sawi (*Brassica rapa* var. *parachinensis* L.). *Agritech*, 34(2), 213-222.
- Usmiati, S., dan A. Priyanti. (2012). *Sifat Fisikokimia dan Palatabilitas Bakso Daging Kerbau. Lokakarya Nasional Usaha Ternak Kerbau Mendukung Program Kecukupan Daging Sapi*. Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pascapanen Pertanian, Pusat Penelitian dan Pengembangan Peternakan, Bogor.
- Wijayanti. 2013. *Tanaman Sayuran*. Erlangga, Jakarta.